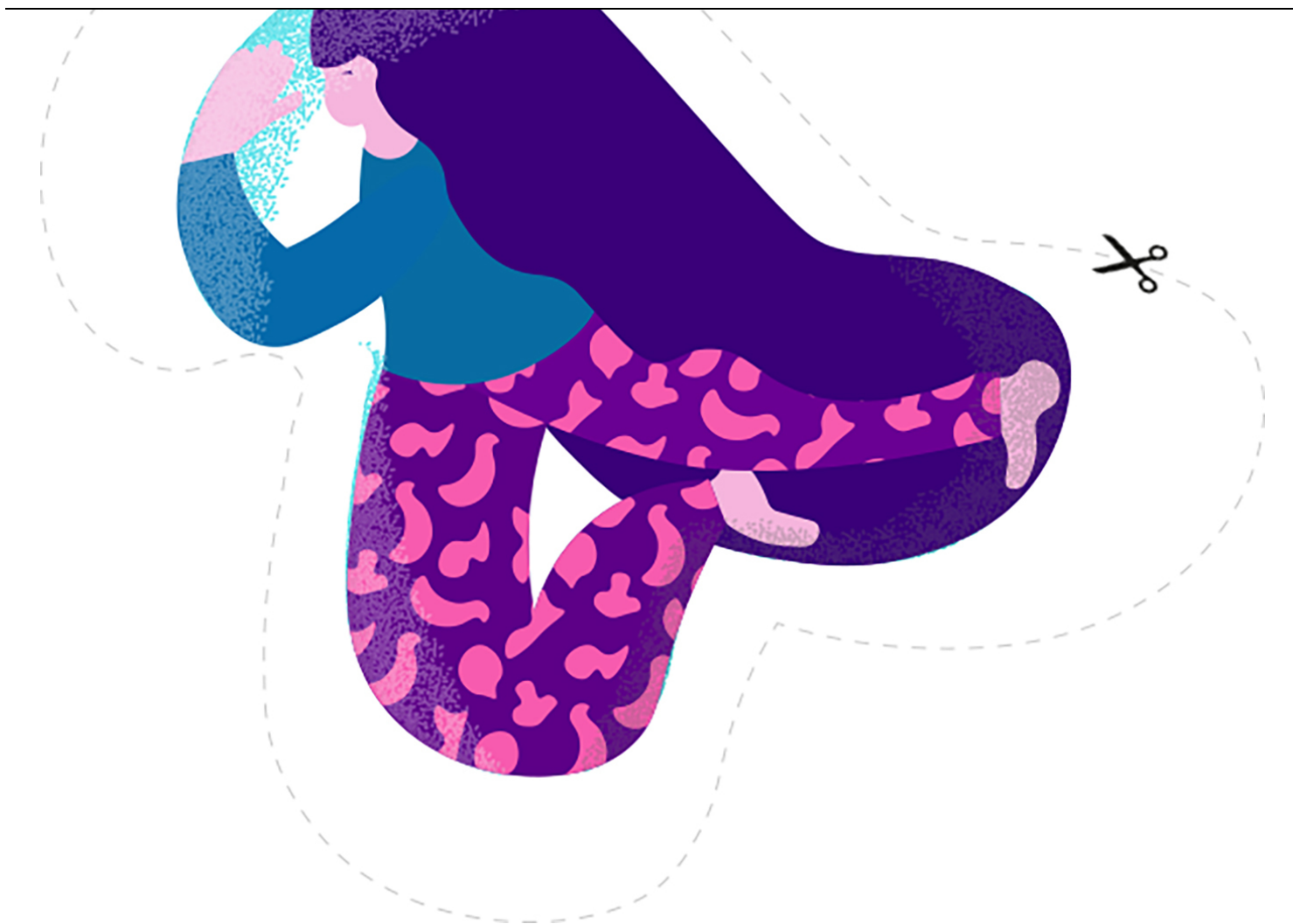

Kronikk: Setter du nok grenser?

Noe i deg sier «nei, dette vil jeg ikke». Så må du finne en måte å håndtere det på. Det krever både at du er snartenkt og vet hva du skal si og gjøre.

Tekst **Grethe Holtan**



(Illustrasjon: Shutterstock)

Grensesetting er en subjektiv følelse, vurdering eller reaksjon som oppstår i møte med verdier, handlinger, situasjoner eller mennesker. For eksempel, når du kjenner irritasjonen komme i det du forklarer hvorfor du ikke kan bli med på et flott arrangement. Omtrent slik:

– Men bli nå med da, det kommer til å bli kjempegøy. Ikke vær så kjip, jeg kan møte deg på T-banestasjonen i byen.

Venninnen din gir seg ikke, hun er overbevist om at du er på glid. Du fortsetter å forklare at du ikke kan bli med.

– Jeg kan ikke, skjønner du det, jeg kan ikke!

Forbauset stopper venninnen din og ser overraskende på deg. Ingen sier noe. Rødmen sprer seg i ansiktet ditt. Det blir venninnen din som først sier noe.

– Sorry da, jeg ville jo bare så gjerne ha deg med, og arrangementet er kjempebra altså.

Du mumler noe uforståelig og sier at du må stikke.

Vi kan alle kjenne oss igjen her. Det er ikke det at vi ikke kjenner på grensene våre, vi vet bare ikke hvordan vi skal sette dem på en tydelig og god måte. Grensesetting er en markering av en yttergrense overfor andre som ikke kan overskrides. Den er basert på en subjektiv vurdering og er ikke avhengig av noen som helst form for dokumentasjon eller bevis. Det er en måte å ta ansvar på. Det handler om å ta styring over eget liv slik at du selv blir fornøyd og får gjort det du skal. Man må gjøre en jobb i forkant slik at man vet når man skal sette grenser.

Når du leser her ...

... vil vi gjerne be deg om en tjeneste. Artiklene til magasinet Psykisk helse er gratis på nett. Vi har ikke laget noen betalingsmur, vi ønsker å nå flest mulig. Men å lage uavhengig journalistikk koster penger, og vi får ikke pressestøtte eller andre tilskudd. Derfor ber vi om din hjelp. Støtt oss ved å vipse for eks 25,- til 12137 så kan vi fortsette arbeidet med å nå ut om psykisk helse. Hilsen redaksjonen •

sette så elegante grenser at andre knapt merker det. Dersom presset fra andre blir stort, kan du tenke at du skjærer deg selv ut. Jeg sier skjære fordi du må ta kontrollen og bruke energi for å komme deg vekk. Ta det med en gang du kjenner «skurret» komme. Hopp i det med letthet og største selvfølge. Ta regien og snakk kun for deg selv. Pass på å ikke kommentere andres atferd. Vær positiv og lett som en sommerfugl og fly av gårde så fort som mulig. Blir du stående for lenge å argumentere kan det bli vanskeligere.

Kanskje, eller nei

For å bli bedre på å sette grenser kan man for eksempel slutte med å si et ubetinget ja når man blir spurt om noe. Si for eksempel heller kanskje, det må jeg sjekke, det får jeg ikke tid til eller nå har jeg så mye å gjøre at det kan jeg ikke. Du kan også si at det kan jeg dessverre ikke prioritere, det er så mye annet jeg ikke får tid til og som venter på meg. Skal du gå enda lengre kan du si at den aktiviteten du blir bedt på ikke er noe for deg eller at du rett og slett ikke er så begeistret for det.

Når man er ærlig og viser andre hvem man er, blir man tydelig, trygg og forutsigbar, og andre kan stole på at man sier fra dersom det er nødvendig. På denne måten kan vi få bedre relasjoner hvor det er rom for begge parter å ta hensyn til seg selv. Ved bevisst grensesetting lærer man andre hvordan de skal forholde seg til en selv.

Fem verdier, tre egenskaper

Noen råd for å få til bedre grensesetting er: Tenk over hvilke fem verdier som er viktigst for deg. Bestem deg for hvilke tre egenskaper som er best ved deg. Bli bevisst på hvilke personer og aktiviteter som er viktigst for deg. Velg bort personer og aktiviteter som ikke gir deg glede eller en god følelse. Bestem deg

Her er det viktig å se på hva som passer til den enkeltes personlighet og kommunikasjonsstil. Hvor direkte man vil være er opp til en selv. Det må kjennes ok for en selv, fordi man mest sannsynlig kommer til å få dårlig samvittighet etterpå, i hvert fall i begynnelsen. Kanskje man i ettertid tenker at man var litt for skarp eller egoistisk? Da må man snakke til seg selv. Man kan for eksempel stille spørsmål som: – *Har jeg gjort noe galt?* – *Har jeg en ond intensjon med grensesettingen min?* – *Har jeg rett til å styre mitt eget liv?* – *Er det positivt for andre å ha med meg å gjøre når jeg er utslitt?* Dersom man svarer nei på de fleste av disse spørsmålene, er man innenfor det vi kaller sunn og god grensesetting.

Problemløsning

Opplever du press eller befinner deg i en avhengighetssituasjon, kan du dreie grensesettingen din mot problemløsning. Det vil si hvor man blir i stand til å innfri andres forventninger på en god måte. Bruk tid på å diskutere mål, gjennomføring, nyanser og effektivitet. Legg inn litt ekstra tid slik at du har noe å gå på. Husk at andre ikke mener noe negativt med å spørre eller be deg om noe. Man har faktisk mulighet til å påvirke, så lenge man tar det med en gang. •

Grete Holtan er coach, forfatter og kursleder

Les hele magasinet - hver gang! Bestill abonnement her.

Vipps 12137

